



Erotismo e sessualità in epoca di dipendenze da social: si fa meno l'amore?

Matteo Agostini

Psicologo, Psicoterapeuta in formazione, Sessuologo Clinico

Siamo nel 2025 ed alcune dinamiche che, fino a pochi anni fa, sembravano appartenenti ai film di fantascienza, ad oggi sono delle tangibili realtà all'interno delle quali ognuno di noi è immerso. Nel 1993 uscì il film d'azione "Demolition Man", con protagonista Sylvester Stallone nei panni del sergente John Spartan e Wesley Snipes che interpreta uno spietato criminale. I due, dopo un tragico incidente in un'operazione di cattura, vengono sottoposti al "congelamento correttivo" per poi risvegliarsi nel 2032 in una Los Angeles completamente diversa da come la ricordavano. Una scena del film vede coinvolti l'agente Spartan e il tenente Lenina Huxley, interpretata da Sandra Bullock, in un approccio sessuale del terzo millennio: i due non possono avere un contatto diretto, neanche attraverso i baci, a causa delle leggi sanitarie vigenti che lo impediscono, ma indossano dei caschi che gli consentono di esprimere virtualmente la sessualità; persino il modo di "flirtare" è cambiato risultando più apatico e meno spontaneo, freddo e distaccato.

Questo spaccato acquisisce un valore ed un punto di riflessione a livello psicologico: l'avanzare della tecnologia può davvero alienare fino all'estremo i rapporti umani? È possibile che le emozioni possano cambiare in relazione all'uso che si fa del "mondo virtuale"? Quali sono le prospettive ed i limiti della sessualità vissuta nell'epoca dei social network?

Le piattaforme digitali ci hanno dato molte nuove possibilità, tra le quali quelle di entrare in contatto con diverse realtà nel mondo, espandere la nostra conoscenza e accedere ad un bacino di conoscenza relazionale più ampio rispetto agli anni precedenti. Nell'ambito della sessualità, si stanno dimostrando un'importante risorsa per la salute sessuale poiché sono utilizzate per scopi educativi, come la ricerca di informazioni sul piacere e la soddisfazione sessuale o aiutarci per una maggiore comprensione della diversità sessuale e relazionale (LGBTQIA+, poliamore, BDSM), normalizzando pratiche sessuali considerate taboo in contesti più tradizionali; a livello interrelazionale hanno facilitato nuove forme di esplorazione sessuale, come il sexting, il consumo di pornografia e l'espressione della sessualità a livello virtuale rendendo più accessibili le relazioni a distanza.



L'altro lato della medaglia riguarda l'essere esposti a contenuti distorti o irreali, questo ad esempio pensando alle pagine social in cui possono essere elicitate aspettative irrealiste circa la sessualità, ma anche concezioni stereotipate sul concetto di "bellezza" e l'idealizzazione dell'aspetto fisico; l'uso dei social come strumento di dating, data la facilità di utilizzo, la velocità di interscambio e la possibilità di "scrolling" può portare a sviluppare relazioni superficiali e ad avere una minore intimità emotiva. In un certo senso il poter "scegliere" gli utenti con cui interagire conferisce poca spontaneità al rapporto interpersonale, riducendo le persone dietro lo schermo ad oggetti di uso fino al soddisfacimento dei propri bisogni.

Un interessante fenomeno da prendere in considerazione e che ha avuto un forte aumento grazie all'uso di internet e dei social è quello del "sexting": circa il 50% delle persone nel mondo occidentale usano l'invio di materiale esplicito, in forma di foto, video, audio o anche scritto, come strumento di espressione della sessualità. Alcuni studi dimostrano che non ci siano differenze significative nella soddisfazione relazionale tra le coppie che praticano sexting e chi invece non lo pratica, questo probabilmente per il fatto che quando c'è una buona intesa di coppia vengono anche condivisi gli obiettivi comuni e le modalità di espressione intima all'interno di essa, quindi chi è avulso alla pratica del sexting e trova un partner con lo stesso pensiero avrà un livello di soddisfazione pari a chi, invece, decide di introdurlo all'interno della relazione. La situazione cambia radicalmente quando uno dei due partner non è propenso all'invio di materiale esplicito all'altro, specialmente se sono le donne a ricevere sexting senza inviarlo: questo fenomeno porta a insoddisfazione all'interno della coppia, per il fatto che, a livello culturale, la donna si sente maggiormente pressata nel dover essere compiacente all'interno del rapporto di coppia. Il sexting può, quindi, diventare una fonte di stress se percepito come un obbligo piuttosto che come un piacere.

L'uso di internet ha portato, nel tempo, ad una iper-esposizione agli stimoli sessuali che però non è correlata ad una maggiore attività sessuale reale, ma ad un rapporto più mediato, insicuro e talvolta performativo con la sessualità.

In conclusione, possiamo affermare che nell'epoca delle dipendenze da social: il sexting, la pornografia online e i social media hanno trasformato il modo in cui viviamo il desiderio, spesso spostandolo dalla dimensione fisica a quella virtuale. Se da un lato queste nuove modalità possono arricchire l'intimità, dall'altro rischiano di creare distanza, ansia da prestazione e un rapporto più insicuro con il proprio corpo e con l'altro.



Il vero obiettivo in questa nuova era non è demonizzare la tecnologia, ma imparare a gestirla in modo consapevole, riscoprendo il contatto fisico, dare spazio alla comunicazione emotiva e vivere l'erotismo come un'esperienza autentica, piuttosto che come un contenuto da consumare o esibire.

Bibliografia:

- Beato, A. F., Pascoal, P. M., & Rodrigues, J. (2024). The impact of digital media on sexuality: A descriptive and qualitative study. *International Journal of Impotence Research*, 1-11.
- Currin, J. M., Jayne, C. N., Hammer, T. R., Brim, T., & Hubach, R. D. (2016). Explicitly pressing send: Impact of sexting on relationship satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 44(3), 143-154.
- Fuzeiro, V., Martins, C., Gonçalves, C., Santos, A. R., & Costa, R. M. (2022). Sexual function and problematic use of smartphones and social networking sites. *The Journal of Sexual Medicine*, 19(8), 1303-1308.
- Harren, N., Walburg, V., & Chabrol, H. (2021). Studying the relationship of problematic online dating, social media use and online sexual behaviors with body esteem and sexuality. *Sexuality & Culture*, 25(6), 2264-2291.